

Каратэ-до

Программа физического развития детей с дошкольного возраста.

Цели и задачи программы

Цель: раскрыть возможность включения элементов каратэ в структуру физкультурных занятий с детьми. Сохранение и укрепление здоровья детей в процессе физического развития и нравственного воспитания. Воспитание необходимых моральных и волевых качеств, совершенствование функциональных резервов детского организма.

Задачи:

1. Развитие двигательных качеств и навыков у детей, как энергетическая основа роста организма ребёнка.
2. Создание благоприятных условий для полноценного физического и психического развития детей.
3. Развитие предпосылок здорового образа жизни, интереса к физической культуре и спорту с раннего возраста.

По мнению многих педагогов, исследователей, на сегодняшний день одним из важных научных направлений в области физического воспитания детей является поиск инновационных технологий и методик, построенных на спортивно-ориентированных формах организации физического воспитания. Изучение с детьми базовых элементов каратэ – одно из новых направлений физкультурного занятия. В процессе проведения таких занятий формируются правильная осанка путём развития опорно-двигательного аппарата, общее укрепление мышечного корсета, профилактики плоскостопия, формирование правильных изгибов позвоночника.

При разработке программы были учтены труды и рекомендации известных педагогов и психологов, режим дня детей и программа по физическому воспитанию детей, действующая и утверждённая на сегодняшний день в учебных заведениях.

Наша программа участвует в физическом развитии ребёнка, его мышлении, мышечной памяти. Занятия проходят с учётом возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка.

В связи с тем, что наши занятия построены на базе духовного совершенствования, этикетке “Додзё” (зал, помещение для занятий каратэ),

отмечены положительные изменения детей в отношении к месту занятий не только во время занятий физической культурой, но и на других развивающих занятиях в досуговых спортивных центрах, клубах, ДООУ г. Москвы. Занятия строятся по классическому типу и состоят из вводной, основной и заключительной частей.

1. Вводная часть

Задача: активизация ребёнка к вниманию, подготовка к физической нагрузке, повышение эмоционального состояния детей.

Содержание: построение, приветствие учителя, разминка. В разминке исполняются различные виды ходьбы, перемещения с ускорением, упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук.

Длительность вводной части: 10 минут.

2. Основная часть

Задача: формирование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств.

Содержание: комплексы общеразвивающих упражнений, изучение простейших стоек и перемещение в них. Работа с нунчаками, развитие гибкости, игровые упражнения, специализированные на технике единоборств.

Длительность основной части: 20 минут.

3. Заключительная часть

Задача: снизить физическую активность и нагрузку, привести организм ребёнка в относительно спокойное состояние.

Содержание: ходьба, дыхательные упражнения, построение.

После анализа занятия мы его завершаем прощанием с учителем.

Длительность заключительной части: 10 минут.

Положительные результаты занятия в дальнейшем проявляются в поведении и обучения детей в старшем дошкольном возрасте и в начальной школе.

Воспитанники дошкольного возраста начальной школы занимают призовые места на окружных и городских соревнованиях, некоторые из них стали призёрами чемпионатов России по каратэ.